

АКТИВНИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ В ПОЗААУДИТОРНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ, ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

**Соколенко Л. С., к. п. н., доцент кафедри
медико-біологічних основ фізичної культури,**

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Анотація. Висвітлено зміст і методику активного способу життя в позааудиторній діяльності в навчальних закладах, які позитивно позначаються на розвитку пізнавальної діяльності студентів, вдосконалюють рухові вміння і навички необхідні для майбутньої професійної діяльності.

Розглянута важлива роль системи фізичного виховання в навчальних закладах, яка передбачає за допомогою основних і додаткових форм занять фізичною культурою сприяти формуванню у студентів потреби в дотриманні принципів здорового способу життя, такого ставлення до власного здоров'я та здоров'я учнів, яке виражається в усвідомленні його цінності, в позитивно-емоційному прагненні до дій по його зміцненню.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, здоров'я, формування, позааудиторна діяльність, культура, фізична культура, виховання.

Рівень здоров'я населення визначається умовами праці та побуту, добробутом, загальною та гігієнічною культурою, тобто способом життя людини [1, с. 58]. Проблема формування здорового способу життя студентської молоді України належить до найактуальніших проблем, вирішення якої обумовлює майбутнє держави та подальше існування здорової нації [2, с. 5].

Повсякденна недостатня рухова активність молоді не забезпечує оптимального функціонування основних фізіологічних систем організму, не створює умов для зміцнення здоров'я. Пов'язано це і з кризовим станом системи фізичної культури населення, яка не відповідає сучасним вимогам суспільства. Знецінений соціальний престиж фізичної культури, спорту, здорового способу життя, недооцінюється їх соціальна оздоровча та виховна

цінність. Результатом такого стану системи фізичної культури є низький рівень позитивної мотивації до систематичних занять фізичними вправами, до здорового способу життя в учнів і студентів закладів освіти.

Стиль життя сучасної молоді можна назвати «абсолютно сидячим», який стає звичним, необхідним, комфортним, навіть незважаючи на негативний вплив на стан здоров'я. Адже школярі і студенти більшість часу проводять сидячи (в навчальних закладах, в процесі підготовки до занять, під час спілкування в Інтернеті або за переглядом телепередач тощо), що обумовлює виникнення залежності від гіпокінезії. Відмовитися від такого звичного задоволення дуже важко, тому що це місце можуть зайняти стреси, страх, невизначеність, розуміння відсутності перспектив або невміння їх бачити. Така людина намагається знайти відповідний спосіб життя, який би не лише уживався із її залежністю, а ще й сприяв би їй. Слід також відзначити, що одним з негативних наслідків гіпокінезії є зниження функцій залоз внутрішньої секреції організму, в тому числі зменшення викиду в кров антистресових гормонів адреналіну та ендорфіну. [4, с.136].

На формування навичок активного способу життя учнів впливає також особистий приклад вчителів фізичного виховання. На жаль, щорічно все більше число студентів закладів вищої освіти звільняються від занять фізичною культурою за станом здоров'я або відвідують ці заняття в спеціальній медичній групі здоров'я. Але перехід в спеціальну медичну групу здоров'я і, тим більше, звільнення від занять фізичними вправами спричиняють закріплення значного зниження рівня рухової активності студентів і надалі. Тому виникає своєрідне протиріччя: з одного боку, рухова активність – одна з неодмінних складових активного здорового способу життя, засіб зміцнення здоров'я, а з іншого боку, у молодих людей з відхиленнями в здоров'ї показники рухової активності знижуються майже в 2 рази, що є причиною подальшого погіршення стану їхнього здоров'я. Це й зумовлює необхідність активізації молоді до ведення здорового активного способу життя. На сьогоднішній день постає гостра

потреба у підготовці учителів фізичної культури з високою власною мотивацією до рухової активності, здорового способу життя.

Одним із компонентів здорового способу життя та правильного його формування є фізична культура. Фізична культура стимулює не лише стан здоров'я, але пробуджує в людях прагнення жити, рухатись, робити добро, бути активним членом здорового суспільства. В процесі навчання молоді потрібно постійно виробляти не лише потреби, але й навички здорового способу життя. Фізична культура – це не лише спорт, перемоги та змагання, але й спосіб підтримання духовного життя людини, її прагнення до досконалості та здоров'я. Нові вимоги до фізичного виховання школярів викладені в удосконаленій навчальній програмі з фізичної культури (цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації»). У ній поставлене завдання виховувати в учнів звичку самостійно займатися фізичними вправами, озброювати їх знаннями, уміннями й навичками, необхідними для цього. Це завдання послідовно здійснюється протягом усього періоду навчання в школі [6, с. 32] .

Стан фізкультурно-оздоровчої освіти у закладах вищої освіти України не відповідає нагальним вимогам сьогодення. З кожним роком погіршуються показники стану здоров'я студентської молоді. Потрібні кардинальні зміни у ставленні владних, педагогічних, лікарських установ та ЗМІ щодо формування належного відношення до рухової активності студентської молоді, як важливого резерву профілактики шкідливих звичок і покращення стану їхнього здоров'я.

Очевидно, що необхідний обсяг рухової активності не може бути виконаний тільки за рахунок навчальної програми. Оптимізація рухової активності студентів в режимі дня може бути досягнута за рахунок додаткових організованих занять фізичними вправами. Особливе значення у формуванні активного способу життя надається розвитку рухів і фізичної культури молоді як на фізкультурних заняттях, так і в позааудиторній діяльності.

Однак спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах. З кожним роком, як свідчить практика, збільшується кількість студентів, котрі займаються у спеціальних медичних групах. Майже 90% молоді мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість (О. Дубогай, В. Завацький, Ю. Короп, І. Поташнюк, Г. Іванова, А. Драчук).

Аналізуючи стан фізичного виховання студентів, українські фахівці (В. Завацький, Г. Іванова, Р. Раєвський, С. Савчук, В. Романенко та інші) стверджують, що серед більшості з них, зазвичай, не сформована потреба піклуватися про власне здоров'я. Вони покладаються на діяльність лікувальних закладів і нехтують ефективними, економічно вигідними засобами оздоровлення – фізичними вправами. Адже для людини рух – це життєва потреба, яка впливає на стан опорно-рухової системи, серця, легенів, центральної нервової системи, розумовий розвиток, дефіцит рухової активності став сьогодні реальною загрозою здоров'ю та нормальному розвитку.

Відомо, що використання різноманітних видів фізкультурної діяльності сприяє профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, збільшенню тривалості життя, організації повноцінного дозвілля, забезпечує оптимальні обсяги рухової активності (С. Бозанова, О. Качеров, І. Козетов; Б. Шиян та ін.).

Зараз ведеться активний пошук нових форм і методів підвищення якості фізичного виховання майбутніх фахівців з вищою освітою. Разом з тим аналіз спеціальної літератури (О. Дрозд, А. Драчук, В. Краснов, Т. Круцевич та інші) свідчить про те, що сучасна організація фізичного виховання у закладах вищої освіти недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я та інтересу значної кількості студентів до занять фізичними вправами, студентська молодь байдуже ставиться до змісту обов'язкових фізкультурних занять (С. Канішевський, Р. Раєвський, О. Малімон; Є. Свіргунець; В. Романенко та інші). Це свідчить про нагальну потребу розробки нових науково обґрунтованих шляхів удосконалення організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Основною формою організації рухової активності студентів в освітніх установах є заняття з фізичного виховання. При організації занять беруться до уваги сезонно-кліматичні умови, матеріально-технічна база навчального закладу.

Основними документами планування процесу фізичного виховання в педагогічних навчальних закладах є: навчальний план, програма, яка визначає зміст теоретичних і практичних розділів роботи, графік занять, що відображає порядок проходження розділів програми в часі і терміни виконання контрольних норм і вимог, робочі плани, що розкривають методичну послідовність освоєння навчального матеріалу кожного розділу програми, і плани-конспекти окремих занять.

Результати фізичної культури студентів оцінюються за показниками поточних контрольних вправ і даних лікарського контролю. Поетапний лікарський контроль, обов'язковий для всіх студентів, проводиться на початку кожного навчального року (зазвичай у вересні). Дані поетапного і поточного лікарського контролю аналізуються не тільки як показники зсуву в здоров'ї студентів, а й для оцінки ефективності впливу застосовуваних засобів і методів фізичного виховання, з урахуванням якої вносяться необхідні корективи в зміст і методику занять. [3, с. 87-95]

Заняття з фізичного виховання відіграють головну роль в фізкультурному навчанні студентів. До фізичної освіти в навчальних закладах відносять озброєння студентів знаннями про вплив фізичних вправ на організм людини, навчання руховим навичкам, розвиток фізичних якостей, забезпечення фізичної підготовленості протягом життя.

Метою фізкультурної освіти студентської молоді слід вважати формування у них спеціальних знань, що дозволяють оперувати загальними поняттями, закономірностями, принципами, правилами теорії і практики фізичної культури. [5, с.52-56]

Одне з найважливіших завдань фізичної освіти – навчити студентів користуватися пріоритетом знань, так як в студентському віці виникає

небезпека перетворення знань в мертвий багаж, оскільки саме в цей період розвитку особистості розумова діяльність за своїм характером пов'язана з придбанням все нових і нових умінь і навичок. І якщо ці вміння і навички тільки засвоюються і не застосовуються на практиці, то знання поступово виходять за сферу духовного життя студентів, відділяючись від їх інтересів і захоплень.

Отже, система педагогічних впливів на заняттях з фізичного виховання повинна бути звернена, насамперед, до комплексу мотиваційних підструктур особистості, що визначають її загальну спрямованість. Основними педагогічними умовами, що визначають ефективність самовизначення особистості студента в здоровому способі життя засобами фізичної культури, є: орієнтація на формування фізичної культури особистості; інтеграція теоретичних, методичних і практичних розділів освітніх програм; особистісно-діяльний підхід; орієнтація на форми, цінності, принципи здорового способу життя.

Потреба студентів в освоєнні цінностей фізичної культури і здорового способу життя стимулюється почуттям задоволення від фізичної активності, зростанні його власних фізичних можливостей, підвищення життєвої активності, працездатності, відчуттям здоров'я і умінням управляти своїми фізичними і емоційним станом [8]

Мотивація занять відіграє при цьому колосальну роль. Якщо студент знає, що він представляє собою фізично і функціонально, і яким він повинен бути, то він набуває міцну установку на активні заняття фізичною культурою, і справа викладача – навчати, зацікавлювати в успіху студента [5, с.259-262]

Таким чином, заняття фізичною культурою покликані виховувати у студентів природну потребу в систематичних заняттях фізкультурою, в організації здорового способу життя, що тісно пов'язано з рішенням освітніх завдань. Інтерес і задоволення від виконання фізичних вправ, поступово переходять у звичку систематично займатися ними, яка потім перетворюється в стійку потребу, що зберігається на довгі роки.[9, с. 81]

Крім обов'язкових занять, що проводяться в рамках загального розкладу, організовуються додаткові заняття. До них відносяться: фізкультурні паузи і вступна гімнастика в режимі навчального дня, самостійні заняття, заняття з прикладної фізичної культури [10, с.3-5]

Попри всю різноманітність різних форм, засобів і методів занять оздоровча фізична культура використовує два основних шляхи свого впливу на організм: *тренування і активний відпочинок*. Найбільш важливим кінцевим оздоровчим результатом є збільшення працездатності, розширення резервних можливостей, поліпшення психоемоційного стану людини.

Підвищити фізичну і розумову працездатність студентів допомагає комплекс оздоровчо-гігієнічних заходів, до числа яких відносяться активний відпочинок, нормалізацію сну і харчування, перебування на свіжому повітрі, достатню рухову активність. Навчальний заклад надає студентам різні за тривалістю три види відпочинку: короткочасні перерви між заняттями, щотижневий день відпочинку і канікулярний (зимовий і літній) відпочинок. Незважаючи на кількісні відмінності, всі три види відпочинку повинні мати одне головне завдання: відновити порушене попередньою роботою оптимальне співвідношення основних нервових процесів в корі головного мозку і пов'язану з ним працездатність. Для цього відпочинок повинен бути тривалішим, ніж попереднє фізичне навантаження. [2, с.13-22]

Профілактика перевтоми студентів за допомогою фізичних вправ вирішує наступні завдання: включення в активну діяльність здебільшого м'язового апарату; збільшення кровообігу; посилення обміну речовин; зняття напруги з м'язів рук і зорового аналізатора; перемикання уваги на інший вид діяльності; приріст функціональних можливостей організму.

Помірне фізичне навантаження є засобом активного відпочинку студентів, сприяє усуненню втоми після напруженої розумової роботи і позитивно впливає на їх працездатність. Прикладом організованого виконання фізичних вправ в режимі навчального дня є фізкультурні паузи.

Позааудиторна робота – це спеціально організовані заняття, які сприяють поглибленню знань, розвитку умінь та навичок, задоволенню і розвитку інтересів, здібностей і забезпечення розумового відпочинку студентів. Головна мета роботи – створення умов для особистісного розвитку і творчої самореалізації кожного студента. Необхідно формувати цілісну наукову картину світу, сучасний світогляд, творчі здібності і здатність до самостійного наукового пізнання, самоосвіти й самореалізації особистості, формувати здоровий спосіб життя і культуру здоров'я, розвивати досягнення у спорті.

Позааудиторна робота студентів – це форма навчання, яка розв'язує навчальні завдання в конкретній навчальній ситуації; виробляє в студента установки на самостійне поповнення своїх знань, умінь, навичок під час запропонованих завдань; є важливою умовою самоорганізації, самодисципліни студента, забезпечує педагогічне керівництво самостійною навчальною науковою діяльністю студента в процесі навчання.

Фізкультурно-оздоровча позааудиторна робота виконує такі основні завдання: сприяє формуванню вольових якостей, формує позитивні звички в поведінці; формує мотивацію вести активний спосіб життя, сприяє формуванню моральних якостей майбутніх фахівців.

Організація позааудиторної роботи студентів – важлива й складна проблема. Вільний час студентів значною мірою педагогічно керується і координується. Керівництво здійснюється в режимі, що враховує такі принципи положення, як дотримання гігієнічних норм, відповідність діяльності студентів віковим особливостям, забезпечення всебічного розвитку шляхом організації рухової активності, гармонійне поєднання при цьому завдань розвитку особистісних можливостей кожного студента й формування її суспільних інтересів.

Аналіз різних підходів до змісту позааудиторної діяльності з фізичного виховання дозволяє уточнити дане поняття. Під цією діяльністю науковці розуміють необов'язкові добровільні заняття студентів після занять з фізичного виховання, не пропускаючи засвоєння обов'язкового мінімуму теоретичного

матеріалу та виконання практичних робіт, передбачених навчальним планом. Позааудиторна діяльність з фізичного виховання володіє широким спектром можливостей впливу на особистість студента. Вона сприяє різнобічному розкриттю індивідуальних здібностей студента, збагаченню їхнього життєвого досвіду і придбанню досвіду колективної взаємодії; розвитку творчого та інтелектуального потенціалу особистості в різних педагогічних ситуаціях, пов'язаних з модернізацією освіти; формуванню культури досліджуваного предмета. [6, с. 103-107]

У сучасних умовах позааудиторна діяльність з фізичного виховання розсовує обрій звичних уявлень про способи та форми організації навчального процесу, а тому може і повинна бути використана для вирішення навчальних (поглиблення знань студентів в області програмного матеріалу; самостійне рішення проблемних ситуацій; ознайомлення з історією фізичної культури і спорту), розвиваючих (логічне мислення студентів, просторова уява, пам'ять, кмітливість, культура мови і т.д.) і виховних завдань освіти (виховання наполегливості, завзятості в досягненні мети, ініціативи, волі і т.д.) [4, с.134-139].

Організація самостійних занять студентів передбачає, підвищення рівня теоретичних знань в галузі фізичної культури і спорту; підготовку до виконання нормативів програми з фізичного виховання; професійну підготовленість до ведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи з учнями в школі; вдосконалення вмінь і навичок, здобутих на обов'язкових навчальних заняттях.

Приступаючи до самостійних занять фізичними вправами, обов'язково враховуйте стан свого здоров'я і, якщо є будь-які порушення, порадьтеся з лікарем і викладачем фізичної культури. Це важливо, тому що для позааудиторної самостійної роботи пропонуються вправи і навантаження, розраховані для студентів, віднесених за станом здоров'я до основної медичної групи, тобто для тих, кому дозволено на уроках фізичної культури виконання всіх вправ.

За своїм характером самостійні заняття фізичними вправами діляться на дві групи: індивідуальні та групові.

Основними формами індивідуальних занять є: виконання домашнього завдання з теоретичної підготовки, розвитку рухових якостей і вдосконалення рухових дій; виконання комплексів спеціальних вправ з усунення окремих рухових порушень і недоліків у фізичному розвитку; виконання комплексів вправ з метою підвищення загальної фізичної підготовленості; участь в різних спортивних змаганнях і фізкультурно-масових заходах та ін.

До групових занять, проведених на самодіяльних засадах, відносяться спортивні ігри, туристичні походи, змагання з різних видів спорту та інші види занять фізичними вправами, якими керує обрана або спеціально призначена особа [36, с.30-36]

Оздоровчий ефект самостійних занять спостерігається в тому випадку, коли вони виконуються регулярно протягом тижня, місяця, року, усього життя. У зв'язку з цим необхідно відзначити, що використання самостійних занять для забезпечення здоров'я і фізичної досконалості набагато ефективніше, ніж заняття з фізичного виховання, передбачені навчальними програмами.

Професійно-педагогічна фізична підготовленість студентів відіграє особливу роль у формуванні фізкультурно-оздоровчих знань, умінь, навичок майбутніх вчителів. Професійна спрямованість фізичного виховання повинна відображати логічний взаємозв'язок різноманітних навчальних, громадських і виховних заходів в освітніх установах, об'єднаних в систему, яка забезпечувала б протягом усього періоду навчання послідовне засвоєння, закріплення і вдосконалення на практиці отриманих знань і навичок у виховній роботі з учнями в галузі фізичної культури і спорту.

Професійно-педагогічна фізична підготовка студентів спрямована на те, щоб когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти установки студентів на професійну діяльність вчителя отримали відображення в мотивах і ціннісних орієнтаціях використання засобів фізичної культури з метою виховання всебічно і гармонійно розвиненої особистості.

У професійно-педагогічної підготовці в найбільшій мірі використовуються обов'язкові і факультативні заняття з фізичної культури, а також секційні заняття у позааудиторний час. Ці заняття, що організуються викладачами, позитивно позначаються на розвитку пізнавальної діяльності студентів. В процесі занять студенти вдосконалюють рухові вміння і навички, спираючись на поглиблені знання в області теорії і методики видів спорту. Свої знання вони поповнюють також шляхом індивідуальних занять зі спеціальної науково-методичною літературою.

Особистість вчителя формується в діяльності. Діяльність студента буде проходити успішно в тому випадку, коли він переконаний, що його активізація сприяє успішному досягненню кінцевої мети – оволодіння знаннями, вміннями, навичками, необхідними для майбутньої професійної діяльності.

Таким чином, система фізичного виховання в навчальних закладах передбачає за допомогою основних і додаткових форм занять фізичною культурою сприяти формуванню у студентів потреби в дотриманні принципів здорового способу життя, такого ставлення до власного здоров'я та здоров'я учнів, яке виражається в усвідомленні його цінності, в позитивно-емоційному прагненні до дій по його зміцненню.

Список використаних джерел

1. Бабич В. І. Культура здоров'я як складова частина професійної підготовки майбутніх вчителів освітньої галузі «Фізична культура і здоров'я» / В. І. Бабич // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 134-139.
2. Базильчук В. Динаміка рівня фізичної підготовленості студентів технічного ВНЗ впродовж навчання // Молода спортивна наука України: Зб. наук, статей з галузі фіз. культури та спорту. - Л., 2003. - Вип. 7. - С. 259-262.
3. Баранов В. В. Физическая культура: учебное пособие / В. В. Баранов – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2009.– 289 с.

4. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособ. / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : Гардарики, 2007. – 218 с
5. Виндюк О. В. Двигательная активность – основа здорового образа жизни / О. В. Виндюк // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. /под. ред. С. С. Ермакова : [б.н.], 2003 - №1.- С.72-75
6. Воленко О. И. Как растить здоровое поколение / О. И. Воленко, Т. И. Петракова. // Педагогика. - 1995. -№1.--С. 52-56.
7. Кондрашова Л. В. Внеаудиторная работа по педагогике в педагогическом институте / Л. В. Кондрашова. – Одесса: Высшая школа, 1988. – 158 с.
8. Нечаев, В.Д. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы / В.Д. Нечаев; ГОУ ВПО «Московский государственный гуманитарный университет им. М.А. Шолохова».-Москва, 2012. - 48 с.
9. Попиченко В. В. Пути повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе / В.В. Попиченко.- М.: Высшая школа, 1979. - 125 с.
10. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студ. физ. культуры / Под ред. ЛП. Матвеева. - М.: Физкультура и спорт, 1976. –304 с.
11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
12. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.